

Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома.

Ближайшие несколько недель мы вынуждены оставаться дома и много времени проводить вместе. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. У родителей ребенка, его близких взрослых есть уникальная возможность привить ребенку навыки преодоления, совладения со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье;

стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями;

сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятия и отдыха;

поощрять физическую активность ребенка;

поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка;

поощрять ребенка к заботе о близких (представителей старшего поколения, младших детей, домашних животных);

поддерживать семейные традиции, ритуалы.

В первую очередь, следует сохранять и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки», время приема пищи и т.д.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого.

Помните: не стоит все время развлекать и занимать ребенка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные с взрослыми дела.

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от детского сада. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от воспитателя, администрации детского сада.

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, стану общим делом как для мамы и папы, так и для детей.

Важными формами организации детского досуга являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, надо уделять время для чтения. Полезно сочетать различные формы семейного и

индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.д.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу принесут совместные киносеансы – это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Кроме того, у нас появилась уникальная возможность знакомиться с российскими и мировыми культурными ценностями через Интернет-ресурсы.

Так же воспитатели Ваших групп готовы помочь Вам в организации досуга с ребенком, предлагая проводить тематические дни дома, предоставляя ссылки на безопасные образовательные ресурсы для дошкольников. На сайте нашего детского сада интересные задания размещены на страничках специалистов: учителя-логопеда, педагога-психолога.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!